



# БЕРЕМЕННОСТЬ

## Родите здорового ребенка



*Уход за ребенком  
начинается  
задолго до его  
рождения. Еще до  
того, как вы  
забеременели, вы  
можете помочь  
своему ребенку  
родиться  
здоровым.*

### **Почему необходимо регулярно проходить медицинский осмотр**

Посещайте врача до того, как забеременели, и во время беременности. Так врач сможет следить за вашим здоровьем и за здоровьем вашего ребенка. Любые проблемы можно быстро решить.

### **Что следует делать до наступления беременности**

Спросите у своего врача, нужно ли вам делать какие-либо уколы. Начните пить витамины для беременных за три месяца до того, как вы планируете забеременеть. Принимайте фолиевую кислоту, которая важна для мозга и позвоночника вашего ребенка.

### **Другие способы, помогающие родить здорового ребенка**

- ▶ Продолжайте пить витамины для беременных.
- ▶ Сохраняйте нормальный вес.
- ▶ Ешьте здоровую пищу.
- ▶ Занимайтесь физическими упражнениями каждую неделю.
- ▶ Если вы принимаете какие-либо витамины или травы, сообщите об этом своему врачу.
- ▶ Посещайте курсы по подготовке к родам и уходу за новорожденными.

### **Чего не следует делать во время беременности**

- ▶ Не курите, не пейте и не принимайте наркотики.
- ▶ Не принимайте горячие ванны и не делайте рентген.

- ▶ Избегайте контакта с наполнителем для кошачьего туалета и мест, куда кошки ходят в туалет.
- ▶ Избегайте контакта с такими средствами, как спреи для уничтожения насекомых и очистители.
- ▶ Не употребляйте много кофеина.

### **Здоровое питание**

Принимайте пищу четыре–шесть раз в день маленькими порциями вместо трех приемов пищи большими порциями. Старайтесь не переедать. Выпивайте не менее шести–восьми стаканов воды, сока или молока каждый день.

### **Продукты, которых следует избегать во время беременности**

- ▶ Сырая рыба.
- ▶ Сырые яйца или яйца всмятку.
- ▶ Мясо, не прошедшее кулинарную обработку.
- ▶ Травы в форме таблеток.
- ▶ Мягкие сыры и сыры типа мексиканских.

### **После рождения ребенка**

Вы должны ходить на прием к врачу вместе с ребенком. В последующие месяцы и годы вашему ребенку необходимо регулярно проходить медицинский осмотр.

Здоровье – один из лучших подарков, которые вы можете преподнести своему ребенку.